IL GIOCO DEL CALCIO

Il calcio è uno sport di squadra nel quale si affrontano due squadre composte ciascuna da undici giocatori usando un pallone sferico all'interno di un campo di gioco rettangolare con due porte. Il gioco è regolamentato da una serie di norme codificate e il suo obiettivo è quello di segnare più punti (detti gol o reti) dell'avversario, facendo passare il pallone fra i pali della porta avversaria. È sport olimpico dalla II Olimpiade moderna e la semplicità delle sue regole, il fatto che non richieda attrezzature speciali e l'estrema adattabilità a ogni situazione lo hanno reso lo sport più popolare al mondo in termini di praticanti e spettatori.
Di origine arcaica, la sua affermazione moderna e codificata si ebbe in Inghilterra, nella seconda metà del XIX secolo e da allora si diffuse dapprima nel resto d'Europa e in sud America e poi in tutto il mondo.
La competizione calcistica più importante è la Coppa del Mondo FIFA, che si disputa ogni quattro anni sotto l'egida della Fédération Internationale de Football Association (F.I.F.A.), il massimo organismo calcistico mondiale.

Storia del calcio

Il predecessore più simile al calcio attuale, di cui si hanno tracce fin dal II e III secolo a.C., fu il cinese *tsu' chu* o *cuju* letteralmente "palla spinta con il piede", nel quale si doveva calciare una palla, riempita con piume e capelli, tra due canne di bambù: la porta non superava i 30–40 cm di larghezza. Circa 500 o 600 anni dopo, in Giappone si giocava il *kemari* (tuttora praticato), nel quale l'obiettivo dei giocatori, disposti in cerchio, era evitare che la palla toccasse terra. Nella Grecia del IV secolo a.C. si giocava l'*episciro* (dal greco *episkyros*); nella successiva epoca Romana prese il nome di *harpastum*, nel quale due fazioni dovevano portare una palla oltre la linea di fondo avversaria e nel quale prevaleva l'aspetto antagonistico e fisico rispetto a quello puramente agonistico. I riferimenti successivi si trovano 700 anni dopo nel Medioevo, in Italia, dove venne probabilmente abbozzato il gioco del calcio attuale (anche se con caratteristiche più simili al rugby) e chiamato Calcio in costume o fiorentino. Nelle isole britanniche questo sport antenato del calcio, portato dai conquistatori romani, incontrò diverse opposizioni: nel 1314 il podestà di Londra lo dichiarò fuorilegge, durante la Guerra dei cent'anni fu vietato a favore del tiro con l'arco; venne successivamente osteggiato da parte dei Puritani nel XVI secolo che lo consideravano "frivolo". Lo sport rimase comunque praticato e non fu mai soppresso del tutto, finché non venne depenalizzato nel 1835 con il cosiddetto *Highway Act*, che vietò il gioco nelle strade pubbliche ma lo rese possibile negli spazi chiusi.
La patria del calcio moderno fu quindi l'Inghilterra, e in particolare, i college britannici. Il calcio nacque infatti come sport d'élite: il *football* fu inizialmente praticato dai giovani delle scuole più ricche e delle università. Le classi erano sempre composte da dieci alunni, e a questi si aggiungeva il maestro che giocava sempre insieme a loro: nacque così la consuetudine di giocare in undici. Il "capitano" di una squadra di calcio è quindi una sorta di discendente del maestro che, in quanto tale, dirigeva la sua classe di alunni. Le diverse scuole britanniche giocavano ognuna secondo le loro regole, spesso basilarmente diverse.

Nel 1848, all'Università di Cambridge, H. de Winton e J.C. Thring, proposero e ottennero di fare una riunione con altri undici rappresentanti delle varie scuole e club inglesi (tra i quali Eton, Harrow, Rugby, Winchester e Shrewsbury) per trovare un punto d'incontro. La riunione durò otto ore e produsse un importante risultato: vennero infatti stilate le prime basilari regole del calcio, dette anche Regole di Cambridge.
Il 24 ottobre 1857 a Sheffield, Nathaniel Creswick fondò la prima squadra di calcio della storia: lo Sheffield FC. Ma il contributo di Creswick al gioco del calcio non si fermò qui: insieme a William Prest scrisse nel 1858 le *Sheffield Rules* (*Regole di Sheffield*), che si andavano ad aggiungere a quelle precedenti e introducevano nel gioco regole importanti come la durata della partita e la divisione della stessa in due tempi. La città di Sheffield può essere considerata a tutti gli effetti la madre del calcio moderno dato che, dopo la fondazione del primo club, nella cittadina inglese si giocò la prima competizione di calcio della storia: la Youdan Cup, vinta dall'Hallam FC, il secondo club di calcio della storia. Pochi anni dopo, il 26 ottobre 1863, a Londra venne fondata la *Football Association*, prima federazione calcistica nazionale che unificò definitivamente il regolamento. Queste scelte posero fine al dubbio che riguardava la parte del corpo con la quale colpire la palla: il nuovo regolamento indicò chiaramente il gioco con i piedi e permise il gioco con le mani solo nel momento in cui era necessario catturare un pallone chiaramente indirizzato in porta, come su un calcio di punizione diretto. Queste regole furono adottate da tutti eccetto che dalla scuola di Rugby, i cui rappresentanti furono chiaramente a favore di un gioco più fisico e che consentisse di toccare il pallone anche con le mani (fondatore di questa consuetudine, secondo la tradizione, fu William Webb Ellis). Si produsse così la divisione che portò alla nascita del rugby, sport che prese il nome dalla scuola che l'ha sviluppato. Nel 1888 si tenne il primo campionato inglese, secondo la formula tuttora in vigore. Il calcio si espanse a macchia d'olio: in Inghilterra ben presto divenne lo sport per eccellenza della classe lavorativa e non solo di quella benestante, dato che uno sport divertente, semplice e stancante era l'ideale per sfogarsi dopo una settimana lavorativa. Dall'Inghilterra, il calcio moderno venne esportato prima nelle vicine Scozia (1873), Galles (1876) e Irlanda del Nord (1880) e successivamente in tutta Europa o per opera degli emigrati di ritorno dall'Inghilterra stessa (che furono tra i primi a conoscere il *football*) o su iniziativa degli stessi inglesi che si trovavano all'estero. Furono così fondate le federazioni in Europa e ovunque arrivava il commercio inglese (come Nuova Zelanda e Sud America). Il fenomeno ormai era di dimensioni intercontinentali, e fu necessario adattare le istituzioni calcistiche e chiarire in maniera più dettagliata le regole: in questi anni infatti, continuavano a esistere svariate interpretazioni del gioco. Anche a questo scopo, nel 1904 si costituì la *Fédération Internationale de Football Association* (F.I.F.A.), cui si affiliarono le varie Federazioni nazionali nate nel frattempo. Secondo lo studio "*Big Count 2006*", svolto dalla FIFA nel corso del 2006 e pubblicato nel maggio 2007, in tutto il mondo ci sono 265 milioni di persone che praticano il calcio di cui 38 milioni tesserati per le varie società. Includendo anche gli arbitri e i funzionari il totale delle persone direttamente coinvolte nel calcio raggiunge i 270 milioni, ovvero circa il 4% della popolazione mondiale. Il continente con più giocatori in termini assoluti è l'Asia (85 milioni di calciatori), seguita da Europa (62), Africa (46), America del Nord (43), America del Sud (27) e Oceania (0,5) mentre in percentuale la maggior diffusione si ha in Europa, Nord e Sud America, dove le persone coinvolte rappresentano il 7% della rispettiva popolazione totale.

Le Regole

Le regole ufficiali del gioco del calcio (in inglese *Laws of the Game*, Regole del Gioco) sono 17 e sono pubblicate dallaFIFA, e gestite dall'International Football Association Board (IFAB), all'interno della quale, fin dalla sua nascita, una proposta di cambio delle regole deve raccogliere almeno il 75% dei favori per essere approvata.

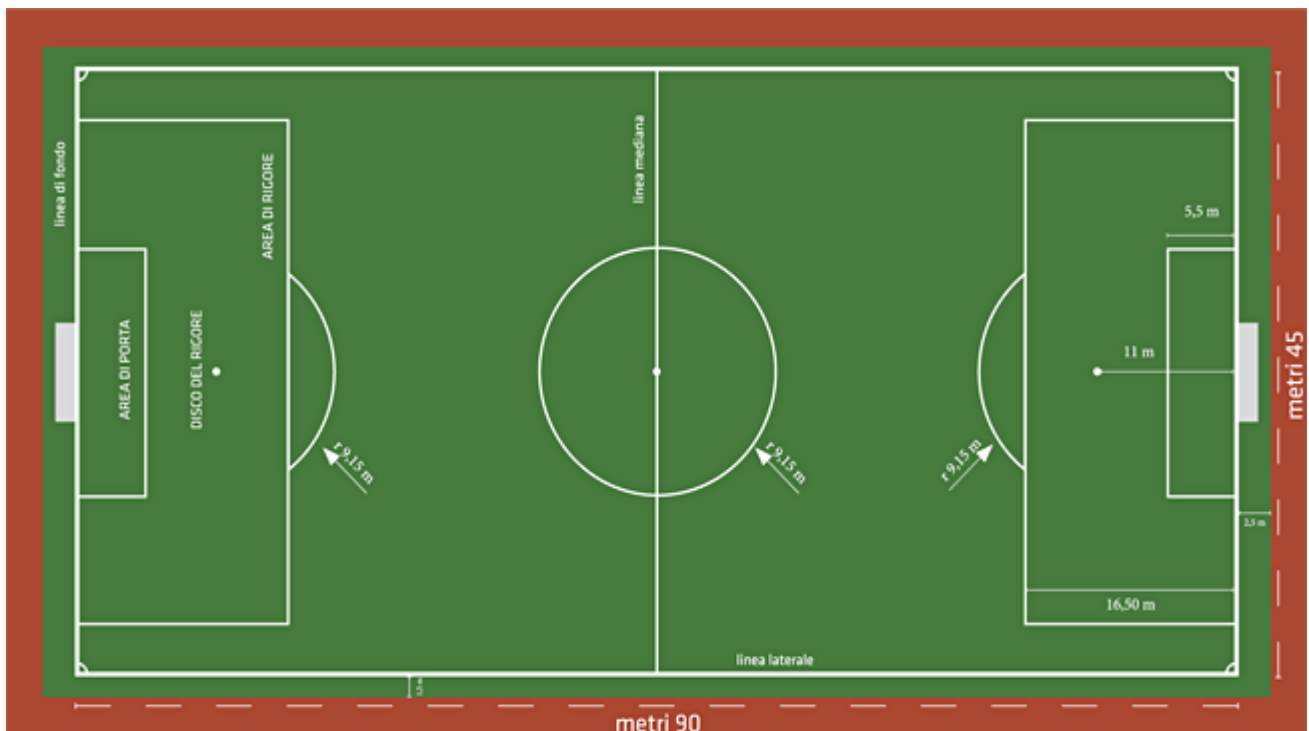
La regola principale che caratterizza e differenzia questo sport rispetto al rugby e alla pallamano è che la palla non può essere toccata o colpita con braccia e mani; per lo più si usano i piedi ma ogni altra parte del corpo diversa da braccia o mani è ammessa. Il giocatore deputato al ruolo di portiere è l'unico che può toccare il pallone con le mani, ma solo all'interno della propria area di rigore e se non gli viene passato volontariamente coi piedi da un compagno di squadra. Fino al 1912 il portiere poteva toccare il pallone con le mani anche al di fuori della propria area di rigore purché all'interno della propria metà del terreno di gioco e fino al 1992 era libero di controllare con le mani qualsiasi passaggio di un proprio compagno. Le regole base sono da applicarsi a tutti i livelli del calcio, anche se sono consentite alcune modifiche a dimensioni del terreno di gioco, dimensione peso e materiale del pallone, dimensioni delle porte, durata dei periodi di gioco e numero delle sostituzioni per partite tra giocatori con meno di 16 anni, donne, calciatori veterani (oltre i 35 anni) o portatori di handicap, a patto che vengano rispettati i principi fondamentali del gioco. Altre modifiche, invece, devono avere il consenso dell'IFAB. Le prime regole del calcio risalgono all'8 dicembre 1863 quando la neonata Football Association approvò le 14 regole scritte da Ebenezer Cobb Morley durante una riunione alla *Freemasons' Tavern* di Londra.[17] Tuttavia alcune squadre non accettarono tali regole, in particolare quelle di Sheffield, che continuarono a giocare con le norme che avevano introdotto nel 1857. Successivamente fu creata l'International Football Association Board, con lo scopo di redigere un unico regolamento per il calcio. Gradualmente le regole furono riviste e modificate fino a diventare 17. Nel 1930 le regole furono riviste e riorganizzate da Stanley Rous e rimasero tali fino alla successiva revisione del 1997.

Le odierne 17 regole riguardano:

1. Il terreno di gioco;
2. Il pallone;
3. Il numero dei calciatori;
4. L'equipaggiamento dei calciatori;
5. L'arbitro;
6. Gli assistenti dell'arbitro;
7. La durata della gara;
8. L'inizio e la ripresa del gioco;
9. Il pallone in gioco e non in gioco;
10. La segnatura di una rete;
11. Il fuorigioco;
12. Falli e scorrettezze;
13. Calci di punizione;

14. Il calcio di rigore;
15. La rimessa dalla linea laterale;
16. Il calcio di rinvio;
17. Il calcio d'angolo.

In aggiunta alle 17 regole, contribuiscono a regolamentare il gioco del calcio le norme aggiuntive del regolamento e anche numerose decisioni dell'IFAB e altre direttive. Inoltre non è una regola, ma una modalità di comportamento definita fondamentale per il gioco del calcio, il fair play, per il quale la FIFA ha creato una campagna d'informazione e stilato un codice di condotta. Una partita di calcio, che dura 90 minuti e si disputa in due tempi di 45 minuti ciascuno, si svolge sotto il controllo di un arbitro (figura introdotta per la prima volta nel 1891), che ha «tutta l'autorità necessaria per far osservare le Regole del Gioco nell'ambito della gara che è chiamato a dirigere» e le cui decisioni sono inappellabili. L'arbitro è coadiuvato da due assistenti arbitrali e in alcune partite anche da un quarto ufficiale, che, qualora se ne presenti la necessità, può anche sostituire l'arbitro, e da un assistente di riserva, atto a sostituire uno dei due assistenti in caso di necessità. Alcune federazioni hanno adottato anche gli arbitri di porta, che controllano se la palla ha superato completamente la linea di porta e, in alcuni casi, aiutano a decidere sui contatti in area di rigore.

Terreno di gioco

Misure regolamentari di un campo da calcio (in metri); il fatto che non tutti abbiano le stesse misure deriva dal fatto che non esistono valori precisi per la lunghezza delle linee laterali e di porta.

Il campo di gioco si compone di 3 parti al suo interno: il *terreno di gioco*, ovvero la superficie rettangolare, delimitata dalle linee laterali e di porta, sulla quale si svolge effettivamente il gioco. Dopodiché vi è il *campo per destinazione*, ovvero una fascia di terreno, dello stesso materiale del terreno di gioco, che si estende per almeno un metro e mezzo oltre le linee perimetrali. Infine, si ha il *recinto di gioco*, che si estende fino alle recinzioni che delimitano la zona per il pubblico; nel recinto di gioco sono incluse anche le eventuali piste atletiche. Il terreno di gioco è delimitato con strisce bianche, che contribuiscono anche alla segnatura delle due aree di rigore, del centrocampo, e delle aree d'angolo. Al centro di ciascun lato minore del terreno di gioco sono situate le porte. Le linee sono parte integrante del terreno di gioco. Esse possono essere tracciate con gesso bianco sui terreni in erba ed in terra battuta, con segatura nel caso di terreno bagnato, con polvere di carbone sui terreni innevati. Sui terreni in erba sintetica viene utilizzata una vernice bianca non tossica. La lunghezza del terreno di gioco in partite internazionali deve essere tra i 100 e i 110 metri, e la larghezza tra i 64 e i 75 metri. Per le altre partite i limiti sono un po' più elastici: dai 90 ai 120 metri di lunghezza e tra i 45 e i 90 metri di larghezza. La forma del campo deve essere comunque rettangolare, con linee laterali più lunghe delle linee di porta. Si adottano tuttavia molto spesso le indicazioni per le gare internazionali; da qualche anno, inoltre, la FIFA ha consigliato le misure standard di 105 metri di lunghezza per 68 di larghezza.

Inizio del gioco

Il pallone è posto sul punto centrale del terreno di gioco, dove infatti si trova un cerchietto bianco. Prima che il calcio d'inizio venga eseguito, tutti gli avversari devono trovarsi ad almeno 9,15 metri (10 iarde del sistema imperiale) di distanza dal pallone, ovvero fuori dal cerchio di centrocampo. Tutti i giocatori devono inoltre trovarsi all'interno delle proprie metà campo. Quando tutti i calciatori hanno preso posizione in conformità alla regola, l'arbitro emette il fischio che autorizza l'esecuzione del calcio d'inizio. Su calcio d'inizio, il pallone è in gioco quando è calciato e si muove in avanti.

Scopo del gioco e determinazione della squadra vincente

Lo scopo del gioco è di far entrare il pallone (originariamente una palla di cuoio) nella porta avversaria, delimitata da due pali verticali congiunti nella parte superiore da una traversa. Una partita di calcio viene vinta dalla squadra che nei 90 minuti di gioco segna più gol di quella avversaria. In caso di uguale numero di reti segnate, o se non sono stati realizzati gol, la partita è considerata pareggiata. In competizioni che prevedano l'eliminazione diretta ed esigono quindi che la gara abbia una vincente, si ricorre di solito a tempi supplementari (due tempi della durata massima di 15 minuti ciascuno) e, in caso di ulteriore parità, si passa ai tiri di rigore per stabilire chi accede al turno successivo. Inizialmente, in caso di pareggio, la squadra qualificata veniva determinata tramite il lancio di una monetina. Alcune varianti nel meccanismo dei tempi supplementari, introdotte dalla seconda metà degli anni novanta prevedevano:

- il golden gol: la prima squadra che segna nei supplementari si aggiudica l'incontro e la partita finisce immediatamente.
- il silver gol: la squadra che riesce a terminare in vantaggio il primo tempo supplementare si aggiudica l'incontro senza bisogno di disputare il secondo tempo supplementare;

Queste modifiche regolamentari sono state abolite nel 2004.

Nel caso di partite di andata e ritorno, quando la somma dei risultati delle due gare dà un pareggio la squadra qualificata al turno successivo (o eventualmente vincitrice della competizione in caso di finale) può essere determinata con la regola dei gol fuori casa: si qualifica la squadra che ha segnato più gol in trasferta.

Falli e scorrettezze

I falli e le scorrettezze, nel gioco del calcio, sono infrazioni alle regole per le quali l'arbitro deve prendere i dovuti provvedimenti contro il calciatore reo del gesto; nella fattispecie, i falli sono tutte quelle azioni che comportano l'interruzione del gioco e l'assegnazione di un calcio di punizione, diretto od indiretto, o di un calcio di rigore, in favore della squadra avversaria, mentre le scorrettezze sono tutti quegli atti o gesti meritevoli di cartellino (giallo o rosso): possono esistere, quindi, anche delle azioni che siano contemporaneamente sia falli che scorrettezze (come lo spingere un avversario per impedirgli di raggiungere una posizione vantaggiosa, che è un fallo perché passibile di calcio di punizione diretto, ed è anche una scorrettezza perché è passibile di ammonizione). La trattazione dei falli e delle scorrettezze è disciplinata alla Regola 12 del Regolamento del Gioco del Calcio.

Ruoli, moduli e schemi di gioco

I ruoli principali del calcio sono 4: il portiere, il difensore, il centrocampista e l'attaccante. Le regole stabiliscono solo che uno dei giocatori debba essere designato come portiere, mentre gli altri ruoli non vengono menzionati. Benché i giocatori abbiano solitamente compiti specifici di attacco o difesa non devono necessariamente rimanere sempre nella loro zona di competenza (difesa, centrocampo o attacco), ma è possibile per un difensore partecipare alla fase offensiva o, viceversa, per un attaccante aiutare nella fase difensiva. Le squadre solitamente vengono disposte in campo secondo alcuni moduli che si sono canonizzati nel tempo e durante lo svolgersi della partita applicano diversi schemi di gioco a seconda dell'interpretazione dell'allenatore o del responsabile tecnico della squadra.

Portiere

Il portiere, è il giocatore il cui obiettivo principale è quello di impedire che la palla entri in porta durante la partita. Il portiere è l'unico giocatore che può toccare il pallone con le mani durante il gioco attivo, ma solo all'interno della propria area. Ogni squadra deve avere un unico portiere in campo. Nel caso in cui il giocatore deve lasciare il campo di gioco per qualsiasi motivo, deve essere sostituito da un altro giocatore, o uno che è in gioco o un

sostituto. Questi giocatori devono indossare una maglia diversa dai suoi compagni di squadra, i suoi avversari (compreso il portiere) e il corpo arbitrale.

Difensore

Il difensore è il giocatore che si trova fra il portiere e i centrocampisti, il cui obiettivo principale è quello di fermare gli attacchi della squadra avversaria. La posizione dei difensori davanti al portiere forma una linea, se solo un giocatore si trova dietro a questa linea, viene chiamato "libero" poiché non ha compiti di marcatura fissa ma di comandare la difesa e, a volte, anche di impostare il gioco. Giocatori situati sui lati del terreno sono chiamati "terzini" o "terzini fluidificanti" (che hanno doti più offensive) e grazie alla loro posizione (più vicini ai centrocampisti) possono avanzare sulle fasce. I centrali vengono chiamati "difensori centrali" o "stopper" (ciò dipende dal loro compito).

Centrocampista

Il centrocampista è la persona che gioca a centrocampo in un campo di calcio. È una delle posizioni più famose di questo sport. I suoi obbiettivi principali sono: il recupero palla e creare gioco sfruttando il possesso palla. Secondo la posizione del centrocampista e le sue caratteristiche possiamo dividerli in difensivi ("mediano"), centrocampisti puri ("regista", "centrale", "centrocampista laterale"), e offensivi ("mezzala", "ala tornante", "trequartista").

Attaccante

Un attaccante è un giocatore di una squadra di calcio che eccelle in posizione di attacco, il più vicino alla porta della squadra avversaria, ed è a lui affidato il compito di segnare per la squadra. È molto importante, per chi copre questo ruolo, essere in continuo movimento, guardare il gioco della squadra e smarcarsi per rendere più facile per il portatore di palla il passaggio. La velocità è essenziale, un avanzamento veloce è inarrestabile, anche se la difesa è più forte. L'attaccante può differenziarsi in base alle sue caratteristiche e posizione in "prima punta", "seconda punta", "mezzapunta" e, nei primi moduli della storia del calcio, "ala" (successivamente all'introduzione del 4-4-2 l'ala divenne un centrocampista esterno).

Capitano

Quello del capitano non è un vero e proprio ruolo, ma è ugualmente coperto obbligatoriamente da un calciatore, ed è generalmente il giocatore più rappresentativo della squadra. Le funzioni ufficiali delle quali è investito sono quelle di partecipare al sorteggio iniziale per stabilire quale squadra batterà il calcio d'inizio e quale invece sceglierà la metà campo da occupare, ed - eventualmente - di partecipare al sorteggio dopo i tempi supplementari per decidere chi sarà la prima squadra a battere i tiri di rigore.

Attività fisica

Il calcio comprende una intensa attività fisica per la salute a tutti i livelli. Un giocatore di calcio professionistico, per esempio, durante una partita di 90 minuti, a seconda della sua posizione e delle dimensioni del campo, può perdere oltre 2 litri di liquidi, parte dei quali vengono recuperati durante il tempo di riposo. Durante la partita i giocatori hanno a disposizione l'intervallo per idratarsi. Il calcio, dato anche l'alto numero di praticanti, è uno degli sport con il maggior numero di infortuni, anche se la maggior parte di loro non sono gravi. Le lesioni più comuni si verificano agli arti inferiori, in particolare alle ginocchia e caviglie per i movimenti di rotazione a cui sono sottoposti. Oltre a contusioni e distorsioni, anche lesioni meniscali, dei legamenti crociati, e ai muscoli ischiocrurali della coscia sono lesioni comuni nel calcio. Le probabilità di infortuni aumentano quando il giocatore non ha un'adeguata preparazione fisica, in particolare in un atleta dilettante, e quando la partita si gioca su un terreno irregolare. Per i giocatori semi-professionisti o professionisti è fondamentale la presenza di un preparatore atletico per regolare il tipo di esercizio e la sua durata e regolarità. Il lavoro fatto in allenamento dovrebbe essere integrato con una dieta adeguata, che viene consigliata anche per un professionista in questo campo.

Governo calcistico a livello mondiale

Il maggior organo di governo del calcio a livello internazionale è la F.I.F.A., acronimo di *Fédération Internationale de Football Association* (in italiano Federazione Internazionale del Calcio), che ha sede a Zurigo, in Svizzera. Per quanto riguarda la redazione, innovazione e interpretazione delle regole calcistiche, opera l'IFAB, un organismo incardinato nella struttura della FIFA all'interno del quale hanno diritto di voto 8 membri, 4 designati dalla FIFA stessa e altrettanti dalle 4 federazioni calcistiche britanniche (la FA per l'Inghilterra, la SFA per la Scozia, la FAW per il Galles e la IFA per l'Irlanda del Nord). Tale funzione normativa del regolamento del calcio è svolta in via esclusiva e tassativa in campo professionistico e dilettantistico, in quanto sulle regole del gioco del calcio, che vengono fatte applicare attraverso l'arbitro e i suoi assistenti, non si è mai configurata un'effettiva funzione normativa sussidiaria delle federazioni continentali e nazionali.

Il calcio ed il linguaggio corporale

Sport ad elevato coefficiente tecnico coordinativo

Il calcio viene definitivo come uno sport ad elevato coefficiente tecnico coordinativo (D'Ottavio), in quanto il controllo tecnico avviene con le estremità distali cioè i piedi, ai quali da un punto di vista biologico l'evoluzione umana ha relegato una capacità sensoriale limitata. Il gioco del calcio, in generale, deve essere sempre analizzato prendendo in considerazione i suoi maggiori riferimenti : le due fasi di gioco, possesso e non possesso palla, e lo spazio e il tempo di gioco; a questo proposito, la transizione non è una fase ma un tempo di gioco e rappresenta, infatti, l'arco di tempo che intercorre tra il passaggio da una fase all'altra. Ogni volta che viene fatta un'analisi sugli sviluppi del gioco in una determinata situazione, l'attenzione va focalizzata sui tempi di gioco e sugli spazi possibili (di chi ha la palla e di chi la vuole ricevere) e su quelli consentiti o meno dagli avversari. Guadagnare tempo e spazio di gioco nei confronti dell'avversario significa poter prevalere o soccombere e quindi determinare l'esito finale di una gara in senso positivo o negativo. Conoscere il sistema di gioco dell'avversario può non essere sufficiente per vincere una partita. La tattica e lo schema sono oggettivi e programmabili teoricamente ma la loro realizzazione ed i tempi di gioco dipendono dall'abilità dei singoli e dalle percezioni che gli stessi avvertono durante la gara. Come si fa a chiudere una giocata a due nel giusto tempo di gioco? Quanti tempi di gioco ha il compagno in possesso palla? Il compagno a cui voglio dar la palla nello spazio, è in anticipo o in ritardo rispetto ai tempi di gioco del possessore di palla? Qual è il tempo corretto per eseguire il contro-movimento? E quello per attaccare lo spazio per ricevere la palla? E' più efficace un inserimento fatto da chi ha dato palla o da chi non è entrato nella catena di gioco passaggio ricezione?

Il giocatore protagonista del gioco

Il giocatore, e non l'allenatore, è l'interprete principale del gioco; è lui, infatti, che in campo "legge" e sceglie le migliori soluzioni in relazione alle percezioni personali di tempo e spazio di gioco, fattori fondamentali per analizzare il calcio in senso generale. Le sensazioni di orientamento di spazio e tempo vanno intese, soprattutto come percezioni personali del giocatore in quel momento e in quella situazione: Dove sono e come sono disposto nei confronti del gioco e della palla? Cosa fanno e qual' è la posizione dei miei compagni e degli avversari? Il giocatore tanto più acquisisce nei giusti tempi gli apprendimenti relativi ad un corretto percorso formativo tanto più diventerà interprete importante del sistema di gioco impiantato dall'allenatore; un grosso aiuto nell'ottenimento di questo obiettivo è dato dalle *qualità motorie* del giocatore stesso.

Le qualità motorie

- **Capacità condizionali :** forza, velocità, resistenza
- **Capacità coordinative generali:** controllo motorio, adattamento e trasformazione dei movimenti, apprendimento
- **Capacità coordinative speciali:** combinazione, orientamento, differenziazione, reazione, equilibrio, ritmo .

Le capacità condizionali

Le capacità condizionali, definite come l'insieme delle caratteristiche motorie legate ad uno substrato organico, riguardanti gli aspetti legati alle risorse bio-energetiche e meccanico-muscolari, vengono collocate all'interno del sistema *neuromuscolare.*

La forza: è la capacità di vincere una resistenza esterna grazie al lavoro espresso dai muscoli scheletrici. Si distinguono diverse espressioni della forza a seconda che prevalga l'aspetto quantitativo in rapporto alla massa muscolare tipo la *forza massimale* e la *forza resistente*, o l'aspetto qualitativo in rapporto alla coordinazione neuro-muscolare tipo la *forza veloce.*

La resistenza: è la capacità di sopportare o di prolungare per il maggior tempo possibile un determinato sforzo, durante il quale si contrasta la fatica. Lo sviluppo della resistenza è fortemente legato con la funzionalità degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio, che forniscono l'energia per sostenere un prolungato sforzo aerobico e anaerobico, e con la quantità di fibre rosse presenti nei muscoli. Essa si divide prevalentemente in *resistenza generale* (non dipende dal tipo di attività svolta), e *resistenza specifica* (relativa alla singola specialità sportiva).

La velocità (o rapidità): è la capacità di eseguire un gesto nel minor tempo possibile. Tale qualità è condizionata soprattutto dalla funzionalità e dall'efficienza del sistema nervoso (*velocità di reazione*) e di quello muscolare (*velocità di contrazione*).

Le capacità coordinative

Le capacità coordinative sono responsabili dell'organizzazione del controllo e della regolazione dei movimenti. Possono essere divise in generali e speciali. Le prime vanno allenate nelle prime fasce d'età dell'attività di base, le seconde dall'avviamento specialistico fino a tutto l'arco della carriera. Esiste una relazione tra queste e le *capacità senso percettive*; queste permettono di avvertire e reagire a stimoli sia interni al nostro corpo che esterni cioè provenienti dall'ambiente che ci circonda, e sono responsabili della

ricezione, decodifica, e innesco della risposta; mentre le *capacità coordinative*, nel complesso, controllano l'esecuzione del movimento.

La capacità di combinazione

Permette di collegare movimenti di tipo ciclico ed aciclico come la rincorsa con l'azione di tiro o come la corsa con lo stacco per colpire di testa o eseguire gesti tecnici in fase di volo.

La capacità di orientamento spazio temporale

Consente di conoscere e avere coscienza della propria posizione sul campo di gara dei compagni, degli avversari in relazione allo sviluppo del gioco. Da la possibilità di percepire i tempi di spostamento propri, dei compagni, degli avversari e della palla.

Visione di gioco

Non può essere intesa solamente come un fatto ottico (immagini laterali al campo visivo) ma deve considerarsi anche come una corretta strategia di osservazione. Assume particolare importanza l'attimo precedente la ricezione della palla : è consigliabile porre lo sguardo dalla parte opposta dalla quale proviene il passaggio; soprattutto per chi si trova in posizioni centrali di campo nelle quali è necessario percepire informazioni visive da un angolo che spesso supera i 180 gradi.

La capacità di differenziazione

Permette di dosare l'intensità degli interventi muscolari a seconda delle necessità. Interviene nel graduare il giusto impegno muscolare nel calciare la palla o nelle fasi di accelerazione decelerazione nella corsa ecc.

La capacità di reazione

Consente al giocatore di iniziare tempestivamente un azione in risposta ad uno stimolo visivo, acustico, tattile. E'evidente nell'attività del portiere ma interviene anche in tutti i movimenti in cui bisogna reagire per esempio ad una finta, o ad una azione inaspettata. E' pertanto richiesta in tutti i ruoli.

La capacità di ritmizzazione

Può essere considerata poco importante per il calciatore che deve far fronte ad un gioco di tipo aciclico. Parlerei di senso del ritmo che può intervenire in quelle fasi di gioco in cui una squadra cerca di mantenere per esempio il possesso palla rispettando un certo tempo di gioco.

Richieste della prestazione specifica

Cosa serve per giocare bene negli spazi stretti come ormai il calcio moderno richiede? Tra le molte capacità citabili, sicuramente quella di essere abili tecnicamente, veloci e rapidi nei movimenti e poter ripetere nell’arco della gara, al massimo delle proprie possibilità, tutto ciò che la prestazione richiede.

La velocità del calciatore è una qualità molto complessa alla quale appartengono non soltanto le capacità di agire e reagire rapidamente, la partenza, la corsa veloce, la prontezza nell’affrontare il pallone, lo scatto e lo stop, ma anche il comprendere e l’approfittare immediatamente di una determinata situazione di gioco (Benedek - Palfai). La velocità nel calcio non è solo il rapporto tra lo spazio percorso e il tempo impiegato a percorrerlo ma soprattutto la capacità di eseguire velocemente le seguenti operazioni : Vedere; Capire; Scegliere; Eseguire.

- Velocità percettiva
- Velocità di anticipazione
- Velocità di decisione
- Velocità di reazione
- Velocità motoria senza pallone
- Velocità d’azione con il pallone
- Velocità d’intervento

Inoltre, l’alta prestazione richiede di utilizzare al meglio i fattori che determinano le *capacità di gioco* di ogni singolo giocatore in relazione alla situazione di gara che deve affrontare e risolvere. Per *capacità di gioco* s’intende saper utilizzare al meglio nella loro azione reciproca le qualità condizionali, coordinative, psichiche, cosi come le abilità tecnico tattiche necessarie per risolvere i problemi rappresentati dalle situazioni di gioco che cambiano continuamente. **Il talento** è l’esempio di utilizzo ottimale delle capacità di gioco. Probabilmente campioni si nasce, ma bisogna essere sicuramente aiutati, dagli istruttori hanno il delicato compito di orientare al meglio la formazione del giocatore che inizia nell’attività di base (5 - 12 anni) e che prosegue per tutto l’arco di tempo della carriera agonistica (12 anni in su); alcuni esempi delle qualità che determinano le capacità di gioco, divise nelle 4 aree principali possono essere racchiuse in *Psichiche : area cognitiva e della personalità; Motorie: di tipo coordinativo e condizionale; Tecniche: di base e in situazione; Tattiche: di tipo individuale e collettivo. I requisiti psichici dominanti le capacità di gioco legati alla sfera cognitiva*

- Di attenzione
- Di percezione

- Di valutazione delle informazioni
- Di anticipazione motoria
- Di decisione

L'attività cognitiva, caratterizza il livello e la qualità dei processi mentali, di pensiero. Permette di percepire e valutare la situazione di gioco e risolvere il problema tecnico tattico che si pone attraverso soluzioni già note o con nuove strategie d'azione.

L'attività senso percettiva è fondata sulla elaborazione delle informazioni provenienti dall'esterno e dall'interno del corpo attraverso gli esterocettori gli enterocettori e i propriocettori.

I processi di anticipazione motoria determinano la possibilità di prevedere mentalmente in anticipo la situazione di gioco che si sta per produrre. Comprende l'anticipazione dei movimenti altrui, compagni avversari palla, e dei propri in relazione al possibile sviluppo del gioco.

Ulteriori requisiti legati alla sfera della personalità, per completezza di informazione, che determinano la famosa "mentalità vincente" sono:

- Sicurezza in se stessi
- Disponibilità al rischio e allo sforzo
- Competitività
- Collaborazione e comunicazione
- Responsabilità
- Estro fantasia creatività
- Emotività

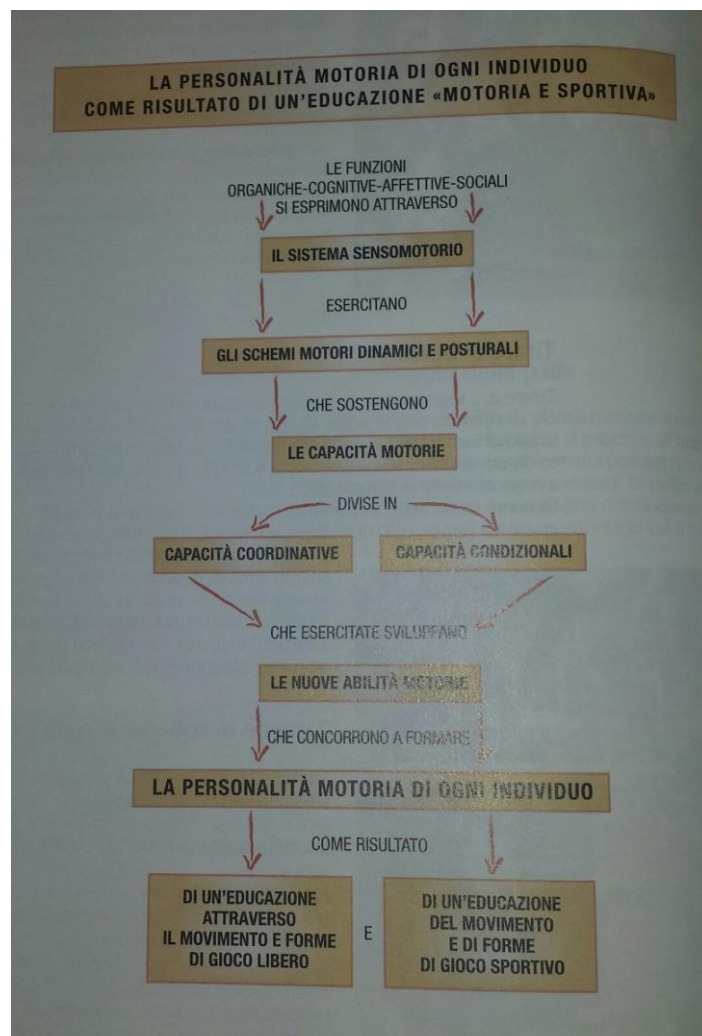
Le abilità tecniche

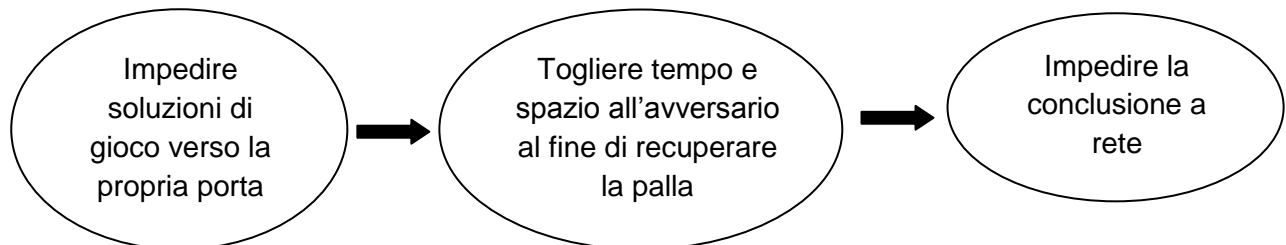
Nel gioco del calcio possiamo evidenziare, la *tecnica di base* che fa riferimento ai gesti tecnici fondamentali e la *tecnica applicata* cioè le abilità tecniche espresse in relazione alle richieste del gioco. La tecnica applicata è classificata anche come *tattica individuale*.

I gesti tecnici fondamentali

- Calciare
- Ricevere
- Guida della palla
- Contrasto diretto
- Colpo di testa
- Tecnica del portiere

Abilità tecniche e capacità coordinative

L'apprendimento e il miglioramento delle abilità tecniche è in stretto rapporto con le capacità coordinative cioè con la possibilità di organizzare regolare controllare al meglio il movimento. I processi di apprendimento non si fermano alle fasce di età giovanili, dove certamente esistono le migliori condizioni per apprendere, ma proseguono per tutto l'arco della carriera.

La tecnica applicata nella fase di non possesso palla

Principi basilari della difesa

Per ottemperare al meglio a queste tre semplici condizioni, occorre che ogni singolo giocatore esegui perfettamente in campo cinque *comportamenti* fondamentali:

- Presa di posizione
- Marcamento
- Intercettamento
- Contrasto indiretto
- Difesa della porta

La presa di posizione e il marcamento sono due azioni importanti di tattica individuale in fase di non possesso. Nonostante la letteratura del calcio li esponga in modo separato, và detto che sono in stretta correlazione e spesso nei processi didattici sono trattati in modo congiunto. Rappresentano gli elementi iniziali che costituiscono la base per impostare accorgimenti difensivi più complessi, di tipo individuale e collettivo. Le istruzioni sulla **posizione difensiva di base** sono fornite già nel periodo giovanile della formazione del giocatore, cioè durante l'attività di base che va dai 6 ai 12 anni compresi. Certamente escludendo gli inizi, cioè la categoria Piccoli Amici, già dalla fase dei Pulcini è giusto acquisire i primi accorgimenti sulla posizione difensiva di base.

Posizione difensiva di base e invito

Chi difende si deve interporre tra il possessore della palla e la porta come se fosse tracciata una linea immaginaria che unisce attaccante e difensore, linea che dovrebbe terminare orientativamente al centro della porta. La posizione di base in una simile situazione deve essere accompagnata da un atteggiamento che presenta le gambe caricate nel modo giusto per spostarsi secondo l'evolvere del gioco. Al riguardo, la letteratura ritiene che il difensore non debba affrontare il possessore con le gambe divaricate sul piano frontale (piedi paralleli), ma con un piede avanti e l'altro leggermente arretrato, cercando di indirizzare l'avversario verso l'esterno (foto A).

Foto A: in questa posizione il difensore ha la possibilità di spostarsi agevolmente verso la direzione nella quale vuole portare l'avversario

In un posizionamento simile è chiaro come il difensore abbia la possibilità di spostarsi agevolmente verso la direzione nella quale ha deciso di portare l'avversario (zone esterne nell'esempio nella foto A), mentre troverebbe maggiori difficoltà nella direzione opposta. In riferimento a questa considerazione è attribuito al difensore un lato forte e un lato debole: nell'esempio, il lato forte è rappresentato dalla parte in cui ha la possibilità di spostarsi con facilità (lato corrispondente al piede arretrato); l'altro acquisisce la classificazione di lato debole (lato corrispondente al piede avanzato). L’analisi fatta dà molta importanza alla possibilità di muoversi in relazione alla posizione degli arti inferiori: non è funzionale prepararsi a contrastare l'avversario in possesso di palla con i piedi paralleli (foto B) perchè non ci sarebbero le condizioni idonee per correre velocemente se l'attaccante tentasse il dribbling.

Foto B: mai prepararsi a contrastare l'avversario con i piedi paralleli

Quindi, piedi paralleli con la punta rivolta verso l'attaccante: ciò favorisce un agevole spostamento laterale attraverso un galoppo laterale e una corsa all'indietro verso la propria porta. Se il difensore per correre fosse costretto a girarsi, perderebbe tempo per spostare i piedi e accelerare. La posizione difensiva assunta attraverso gli arti in divaricata sagittale (un piede avanti, uno indietro) va collegata a un'azione che in gergo tecnico è definita "invito", cioè orientare l'attaccante nella direzione di campo che si ritiene meno pericolosa per il contesto del gioco (foto C).

Foto C: si indirizza l'attaccante nella direzione di campo che si ritiene meno pericolosa

Simone Mazzali (nel libro "La zona nel calcio: tecnica, tattica e ruolo creativo") riporta quanto segue: *"E tecnicamente corretto che la linea di avanzamento del portatore di palla non cada nel mezzo degli appoggi del difensore, come è la tendenza diffusa, ma coincida col piede arretrato. Il portatore di palla è invitato a scattare sul lato forte. Se il difensore vuole con assoluta convinzione che il portatore si diriga in una certa direzione (strategica*

per la difesa) deve porsi in modo che l'ipotetica linea di avanzamento cada esternamente al piede più arretrato". Quindi deve anticipare le intenzioni dell'attaccante per costringerlo a rivolgersi verso i settori di campo dove è meno pericoloso (zone esterne).

Ognuno a proprio modo

Nel momento in cui si affrontano argomenti di natura tecnico-tattica le idee possono essere differenti e le riportiamo per completare il quadro informativo.

- Secondo alcuni in situazione di 1>1 il difensore non deve concedere riferimenti su lato forte e lato debole, riferimenti che permetterebbero al possessore di palla di orientarsi per superarlo.

- Secondo alcuni la scelta di assumere una posizione con gli arti inferiori può essere fatta mettendo in primo piano non il fattore tattico (esempio, dove invitare l'attaccante) quanto il sentirsi più pronti (o sicuri) nell'affrontare l'avversario posizionando in avanti un arto rispetto all'altro. Del resto nell'avviare le gambe per attivare un movimento, un salto oppure uno sprint, c'è sempre una gamba preferita.

Questa scelta non considera il comportamento dell'attaccante: il difensore posiziona in avanti sempre lo stesso arto, perché è l'atteggiamento a renderlo più sicuro.

- Secondo alcuni è necessario invitare l'avversario con palla in un determinato settore di campo: la scelta può dipendere dall'impostazione tattica collettiva, dal sistema di gioco adottato, dall'altezza di campo nella quale si trova l'avversario o dalle sue caratteristiche. Immaginiamo che il difensore in zona esterna a destra affronti un attaccante mancino con palla, molto abile, che lo punta per superarlo. Quale deve essere la scelta del difensore per limitarne l'azione? Invitarlo dalla parte del suo piede meno abile, anche se in direzione centrale, verso la porta (foto C_1) con i rischi che comporta, oppure portarlo verso l'esterno, lontano dalla porta, anche se utilizzerà il piede abile? Non crediamo sia appropriato rispondere affermando che una tra le due soluzioni sia migliore dell'altra. Infatti, negli incontri tra tecnici, durante le lezioni dei corsi per abilitazione ad allenatore, nell'affrontare argomenti che trattano i comportamenti difensivi nell' 1>1, i punti di vista si dividono tra le due soluzioni a conferma della validità di entrambe. Il confronto in genere rappresenta un momento importante per la formazione tecnica degli allenatori, in considerazione del fatto che le esperienze e il modo di ragionare, a volte differente, favoriscano l'ampliamento delle basi sulle quali impostare dibattiti che portino a pensare soluzioni diverse da proporre.

L’azione specifica

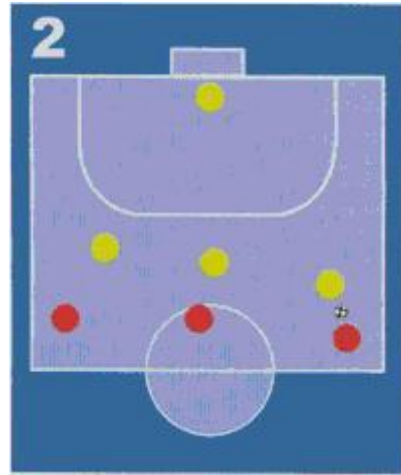
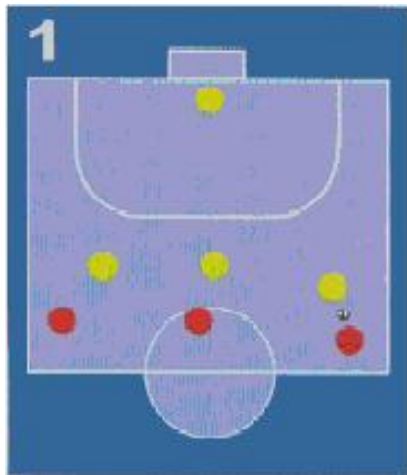
Nella foto D è rappresentata l’azione di contrasto indiretto: il difensore si posiziona sulla linea di passaggio tra il possessore ed il compagno. Il contrasto indiretto si realizza nei confronti dell'avversario non in possesso palla, mettendolo in zona di "ombra", per cercare di impedirgli di ricevere il pallone. Più il difensore è vicino al possessore maggiore sarà il cono d'ombra che genera alle sue spalle.

Nel Calcio, come detto in precedenza è molto, importante l'applicazione del contrasto indiretto soprattutto quando i difensori si trovano in situazione di inferiorità numerica. Un esempio? Il sottonumero per l'espulsione temporanea di un giocatore (tre giocatori di movimento di una squadra contro quattro dell'altra). Oppure per contrastare un'apertura di un contropiede in situazione di 1 contro 2 o 2 contro 3, al fine di rallentare l' azione degli attaccanti.

La diagonale difensiva a tre

Il concetto dell'aiuto difensivo, in situazione semplificata di 2 contro 2, si sviluppa con un difensore che attacca il possessore di palla, mentre l’altro ponendosi su una linea più bassa, marca il suo avversario e contemporaneamente dà copertura al compagno (concetto del marcare e coprire - foto E). Il sapersi schierare su più linee è la base per sviluppare in modo ottimale la fase di non possesso palla. L'applicazione della diagonale con 3 giocatori può essere eseguita:

- con due linee difensive, una costituita dal difensore che attacca il possessore, l'altra dai rimanenti difensori (figura 1);

- con tre linee differenti (figura 2);

La disposizione con 2 linee-offre meno copertura nello spazio, ma consente di riconquistare più velocemente il campo nel caso in cui gli avversari girassero velocemente il pallone o tentassero un cambio di gioco immediato. Quella con tre linee, invece offre forte copertura nello spazio, ma certamente presenta il problema a cui facevamo riferimento precedentemente. Inoltre, tende in modo progressivo ad abbassare l'intero schieramento difensivo (i difensori esterni che compongono la diagonale impiegano maggior tempo ad andare a pressare la palla sugli avversari che la ricevono).

La piramide offensiva

Con il possessore in posizione centrale e due giocatori esterni, i difensori devono disporsi come sempre in modo tale da formare più linee, garantire equilibrio e proteggere la zona antistante la propria porta. Nella foto F è rappresentata una “piramide difensiva”. In questo caso non c'è errore nella costituzione di due sole linee difensive, una formata dal giocatore che marca il possessore, l'altra dai difensori esterni, perché gli attaccanti dislocati sulle bande laterali sono posti alla stessa altezza. Con questi ultimi posizionati uno più alto dell'altro, l'atteggiamento dei difensori deve portarsi su tre linee di difesa. Nella foto G si vede come i difensori esterni stringono verso la palla, impedendo che questa possa filtrare verso il centro, zona che in partita è solitamente occupata dal pivot.

Un atteggiamento più aggressivo

Quando vi è la necessità di recuperare il risultato (cioè gli avversari sono in vantaggio) o più semplicemente perché l’identità di una squadra in fase difensiva è rivolta verso atteggiamenti maggiormente aggressivi, i difensori devono agire diversamente. Per esempio (figura 3) con palla esterna il difensore di parte aggredirà il possessore, mentre il compagno più vicino, invece di abbassarsi in diagonale rimarrà più alto, stringendo sul diretto avversario. Il terzo difensore, quello più lontano dal pallone, staccherà la marcatura garantendo equilibrio e copertura ai compagni. Il compito del difensore posto al centro è determinante, perché non solo dovrà tenere sotto controllo l'appoggio vicino al possessore, ma dovrà contemporaneamente chiudere una linea di passaggio per l' attaccante posizionato in fascia opposta. La condizione essenziale per uno schieramento di questo tipo è che il possessore di palla abbia poco tempo e spazio di gioco, cioè sia fortemente sotto pressione e non abbia la fronte rivolta verso la porta dove attacca.

Gli errori da evitare

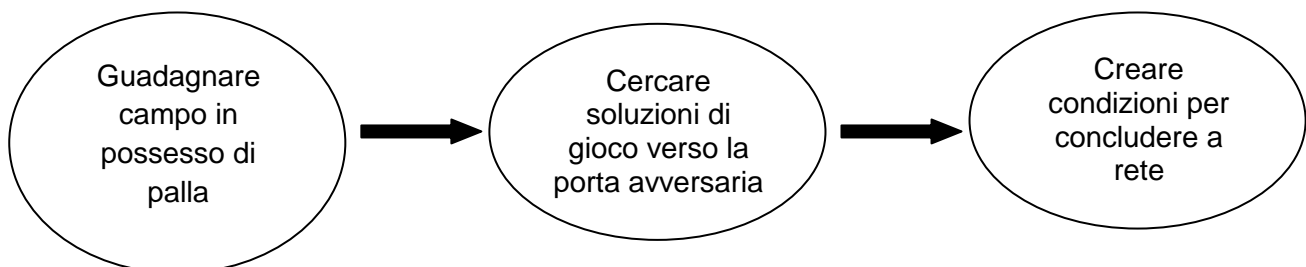
Prendendo come riferimento le considerazioni fatte sull' applicazione della diagonale difensiva con 3 giocatori, vediamo gli errori che da evitare assolutamente. L'errore peggiore che possono commettere i difensori è quello di allinearsi, cioè fare l'esatto contrario di ciò che propone lo scaglionamento difensivo (principio importante di tattica collettiva), cioè coprire gli spazi disponendosi su più linee. Il posizionamento difensivo di 3 giocatori nell'applicazione di una diagonale con palla esterna o con palla centrale, non deve prevedere la dislocazione su una singola linea. Nella figura 4 è riproposto l'errore con palla esterna. L'esecuzione di un dribbling o di un passaggio filtrante scavalcherebbe di colpo tre difensori. È necessario mantenere sempre due o tre linee difensive, che possono variare in relazione all'obiettivo che si pongono i difensori (maggiore o minore copertura degli spazi). Nel gioco reale, va tenuto presente che è sempre possibile realizzare quattro linee difensive, più quella del portiere. Con tre linee, più portiere, si riesce a mantenere un discreto equilibrio difensivo, mentre con due, più portiere, ci si pone in condizioni di forte rischio. Nell'esecuzione della piramide difensiva, con avversario con palla centrale e con disponibilità sufficiente di tempo e spazio di gioco, i difensori esterni non devono allargarsi, (figura 5, la palla può essere messa con facilità verso l'imbuto difensivo, zona molto pericolosa), ma mantenere la copertura dello spazio verso la porta (figura 6). Non dare avvio a forme difensive più aggressive (figura 3) se il possessore di palla non è sufficientemente pressato e non si trova in difficoltà di controllo tecnico e di posizionamento (non deve essere rivolto verso il fronte di attacco). Se non esistono queste condizioni si consiglia di applicare una diagonale difensiva classica per dare copertura nello spazio.

Tattica individuale e collettiva

Con riferimento ai contenuti proposti in questo trattato dedicato agli aspetti della fase difensiva, è chiaro quanto sia importante che i giocatori conoscano in profondità i principi di tattica individuale e collettiva. Rappresentando le basi sulle quali l'allenatore costruirà il sistema di gioco. I giocatori adulti dovrebbero aver appreso la tattica individuale e collettiva nel periodo formativo compreso tra la fine dell'Attività di Base e quello relativo al periodo agonistico (Giovanissimi, Allievi, Juniores). Gli allenatori spesso si trovano a progettare sistemi di gioco con giocatori che hanno ancora forti lacune dei principi di tattica individuale e collettiva. L'interpretazioni in negativo o in positivo dell'applicazione di ciò che propone l'allenatore dipende anche da questi aspetti. Le considerazioni fatte speriamo possano stimolare i tecnici che lavorano con i giovani a collocare tra gli obiettivi primari non tanto il raggiungimento esasperato del risultato, quanto i processi formativi del giocatore.

La tecnica individuale nella fase offensiva

Il calciatore è una unità significativa, e viene diviso per modulare il lavoro, il giocatore è una unità:
Tecnica; Fisica; Psicologica; Tattica. Il calcio, in tutte le sue forme, è soprattutto uno sport di abilità e non di prestazione. A questo proposito ci occuperemo prevalentemente di *tecnica e tattica individuale* in fase di no possesso palla. Quando si parla di tecnica e tattica individuale dobbiamo tener presente, come è stato ampiamente detto in precedenza, che tutto è legato al *tempo* ed allo *spazio* di gioco, tanto da poter definire che sono il nome e cognome di questo sport. Il rapporto tra tempo e spazio è relativo e non assoluto, infatti, quando uno è certo l'altro è variabile. Quando si fanno esercitazioni, analitiche o globali, per raggiungere un obiettivo, si deve lavorare sempre sulla *percezione tempo e spazio*. L'obiettivo degli allenatori deve essere quello di portare i giocatori ad *automatizzare* il proprio *processo tecnico tattico*. L'automatismo è la percezione consapevole del giocatore. Nella scelta della metodologia di allenamento, si deve tener presente che il calcio è una disciplina di situazione e come tale deve essere allenata. In funzione di questo è importante utilizzare varie forme di esercitazioni per il raggiungimento di un unico obiettivo, la *multilateralità*.

I principi basilari di attacco

Se il fine ultimo di ogni azione di attacco è realizzare il goal, quali sono i presupposti per perseguire questo obbiettivo?

La fase di attacco inizia nel momento in cui la squadra entra in possesso di palla. Il primo giocatore che entra in possesso di palla, se possibile, cerca di *"verticalizzare"* il gioco verso la porta avversaria servendo un compagno smarcato. Praticamente, qualsiasi giocatore che entra in possesso di palla deve valutare, attraverso la percezione visiva periferica, se esiste una soluzione di gioco in verticale per un proprio compagno per avvicinarsi il più possibile alla porta avversaria. Se questa soluzione non risulta praticabile (causa il buon piazzamento difensivo avversario) il giocatore cerca di *guadagnare campo* ed avvicinarsi alla porta avversaria attraverso il possesso della palla. In definitiva, si può guadagnare campo in possesso di palla utilizzando due modi: attraverso l'azione personale (uso del dribbling, guida della palla) o attraverso una serie di passaggi. Ciò non

toglie che nel progredire della squadra non si possano cercare soluzioni in verticale. Come visto, il denominatore comune di queste due fasi è che la squadra si deve avvicinare alla porta avversaria con lo scopo di concludere a rete. Una volta raggiunto questo obbiettivo, i giocatori, attraverso azioni individuali o collettive, *devono creare le condizioni per concludere a rete*. Infatti, gli scopi fondamentali dell'attacco sono: 1) ricercare il tiro in porta; 2) mantenere possesso palla; 3) fare gol. Questi, sono raggiungibili grazie alla *Tecnica di base*; *Tecnica applicata*; *Tattica individuale*.

Tecnica di base

Con la tecnica di base si identificano tutti quei movimenti necessari per eseguire un gesto tecnico inteso come contatto uomo palla.

- Calciare (di collo; interno;esterno; punta);
- Ricevere (di pianta; interno;esterno);
- Guida della palla (di pianta; interno;esterno).

Tecnica applicata

La tecnica applicata è lo sviluppo della tecnica di base in relazione ad un compagno o ad un avversario.

- Smarcamento;
- Passaggio;
- Ricezione;
- Dribbling;
- Tiro.

Lo Smarcamento

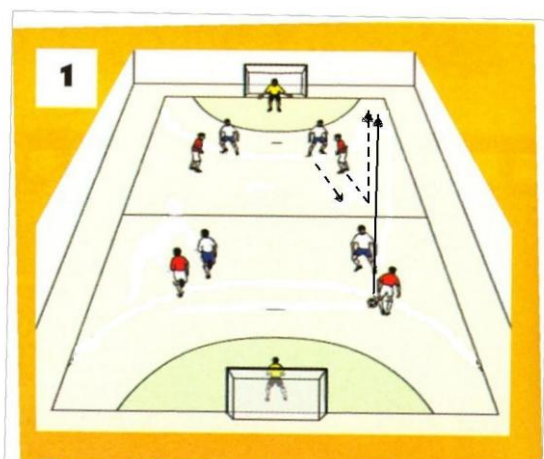
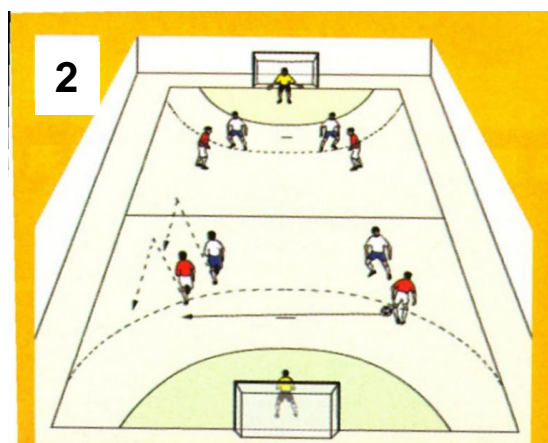
E' quel movimento che permette di svincolarsi dal controllo diretto dell'avversario e disporsi in una posizione e idonea (zona luce) per ricevere il passaggio. Solitamente, la letteratura collega lo smarcamento alla risposta a queste domande:

- come?
- dove?
- quando?
- perché smarcarsi?

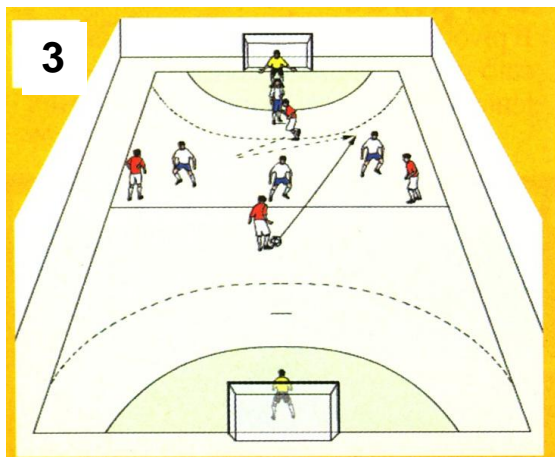
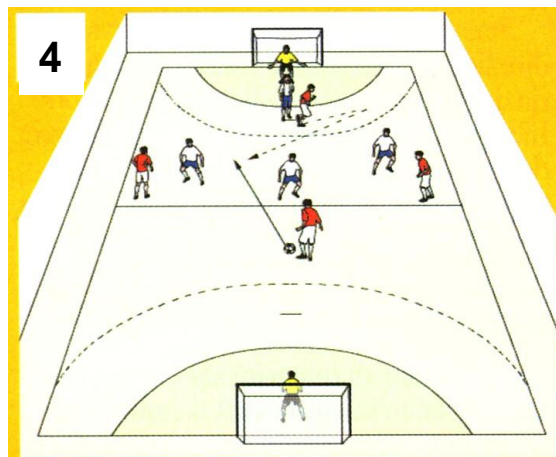
Come - Il contromovimento -

Alla domanda come smarcarsi si può certamente rispondere: “Attraverso un contro-movimento". Questo è un movimento di inganno che il giocatore compie nei confronti del suo avversario. Nel calcio a 11 è prerogativa assoluta dei giocatori con attitudine offensiva (1^ & 2^ punta per intenderci), nel futsal è un aspetto specifico della disciplina, perché il numero di azioni di smarcamento, che prevedono il contromovimento (utilizzato anche nel calcio a 11), è elevatissimo. Nel futsal i difensori sono sempre molto vicini a chi vuole ricevere il pallone; pertanto per l'attaccante è necessario svincolarsi attraverso movimenti che consentono di acquisire spazio nei confronti di chi lo marca. Chi esegue il contromovimento, inizialmente, induce il difensore a seguirlo in una direzione diversa rispetto a quella reale, dove successivamente riceverà il pallone.

Le modalità più comuni sono: Corto – Lungo; Lungo – Corto; Dentro – Fuori; Fuori – Dentro; In allontanamento; In avvicinamento.

Nelle figure 1 & 2, viene evidenziato un contro movimento (senza l'avversario) nel quale chi si smarca per ricevere è posizionato circa alla stessa altezza del possessore di palla. Da notare: l'intensità dell'esecuzione; il brusco spostamento in avanti, verso la porta avversaria; L'arresto; il ritorno nella posizione iniziale (azione di vai e torna). L’intero movimento deve essere eseguito con rapidità, con l'inversione di marcia effettuata intensamente, mantenendo l'intero assetto in equilibrio per ricevere la palla in modo stabile e corretto. Il cambio di marcia deve essere sostenuto da livelli eccellenti di elasticità muscolare, che consentiranno di protrarre nel tempo (durata della gara) le azioni che precedono lo smarcamento (molteplici durante il gioco).

Corto - Lungo

Lungo - Corto

Il pivot (o la punta centrale) per il ruolo che ricopre viene marcato sempre in modo stretto e molto attento. Le situazioni di gioco fanno scegliere ai difensori se marcarlo in anticipo, per impedirgli di ricevere, oppure da dietro, nella classica posizione difensiva.

Nelle figure 3 e 4 vengono proposti alcuni esempi di smarcamento del pivot, quando è marcato da dietro: in figura 3 allontanandosi dal compagno, cioè aumentandone la distanza; in figura 4 decide di ricevere andando verso il possessore di palla. In tutti e due i casi, il movimento iniziale è eseguito nella direzione opposta rispetto a quella nella quale si orienterà per ricevere.

Dentro - Fuori

Fuori - Dentro

L’efficacia del contro-movimento deve concludersi con la ricezione ottimale della palla, che per essere tale deve prevedere un corretto orientamento del corpo. Intendiamo dire che chi riceve deve rivolgere la fronte e il corpo verso la porta avversaria. Nel movimento di ritorno il giocatore, per ricevere il pallone, deve arretrare attraverso una corsa laterale, nella quale inizialmente si girerà nel modo corretto. Chi si smarca, spesso, è portato istintivamente a correre indietro, cadendo nell'errore di orientare l'intero assetto verso la propria porta. In figura 5 è rappresentato uno smarcamento per ricevere il pallone: lo smarcamento è eseguito verso l'esterno del campo, allontanandosi dal compagno in possesso di palla. Inizialmente, lo spostamento è in direzione delle zone centrali, nella seconda fase verso l'esterno. Questo tipo di contro movimento viene riconosciuto come *“Diagonale”*

In allontanamento

Smarcarsi per ricevere attraverso una corsa in diagonale (rispetto alla linea di porta avversaria) è un altro aspetto importante per eseguire azioni efficaci di smarcamento. Correre in diagonale consente di vedere contemporaneamente il possessore di palla e il fronte di attacco, di avere il corpo a protezione del pallone dal possibile intervento difensivo, nel momento in cui si riceve palla. In figura 6 l'esterno esegue un taglio da sinistra verso destra. Nel primo tratto il movimento è orientato avanti, poi in diagonale. Questo, con l'obiettivo di spostare inizialmente il difensore verso direzioni differenti rispetto a quelle reali, per disorientare l'avversario e avere successivamente più spazio per ricevere il pallone. . Questo tipo di contro movimento viene riconosciuto come *"Parallela"*

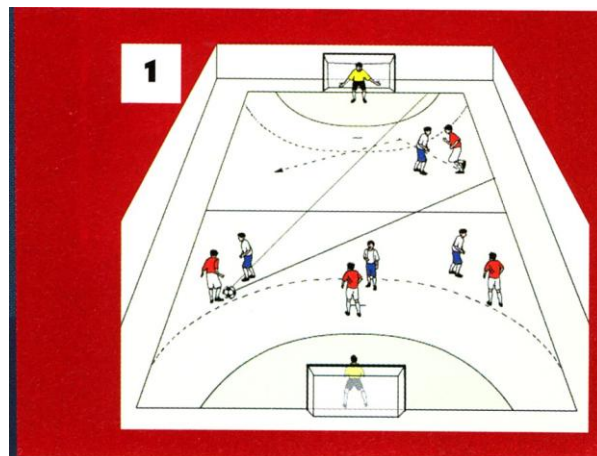
In avvicinamento

Dove

"Lo smarcamento deve essere eseguito in una zona di campo nella quale il compagno in possesso di palla può vederti e trasmetterti il pallone". In generale e in modo riassuntivo sono queste le istruzioni che vengono fomite a chi formula la classica domanda: in quale spazio mi smarco?

Certamente, la scelta dello spazio in cui ricevere deve essere eseguito nel giusto tempo per rendere efficace l'azione smarcante ai fini dello sviluppo del gioco.

Zona luce e zona ombra

La letteratura evidenzia il concetto di “zona luce”: quella porzione di campo in cui è possibile ricevere il pallone, mentre il concetto contrario, quello di zona d'ombra, si riferisce alla situazione in cui i difensori, con la loro posizione, coprono settori angolari di campo, limitando all'interno le linee di passaggio utili per chi vuole smarcarsi e ricevere. Nella figura 1 il possessore di palla è aggredito dall'avversario e ha gli appoggi vicini marcati. Inoltre, il pivot in quella posizione non può ricevere, perché si trova all’ interno di una zona d'ombra determinata dal difensore che aggredisce il giocatore che controlla il pallone. Il pivot deve offrire, soprattutto se la sua squadra subisce il pressing, un passaggio in avanti utile a uscire dal settore in cui le linee di trasmissione sono chiuse. Quindi, deve porsi in zona luce.

Smarcamenti e ruolo

Oltre allo smarcamento orientato a fornire sostegno al possessore di palla, la letteratura evidenzia quello in ampiezza, che si sviluppa per linee orizzontali e quello in profondità, che tende ad attaccare spazi verso la porta avversaria. I giocatori che ricoprono i ruoli di esterni sono sollecitati in modo particolare, mentre gli smarcamenti in ampiezza e sostegno sono richiesti maggiormente al centrale difensivo. Inoltre, tutte le forme di smarcamento in appoggio, che tendono a ridurre la distanza con il possessore di palla, sono frequentemente a carico del pivot, specializzato a giocare spalle alla porta. E’ importante chiedere smarcamenti differenti in relazione al ruolo per consentire ai giocatori di mantenere, nel limite del possibile, le posizioni più efficaci. Per esempio, se il centrale difensivo si muove prevalentemente in ampiezza o per linee orizzontali, in prossimità del centrocampo, garantendo sostegno al possessore, consente di organizzare al meglio il gioco dettando i tempi e gestendo la palla, mentre in un repentino cambio di fronte è già posizionato e al recupero in marcatura sull'attaccante più avanzato.

Quando

Il giocatore deve sempre valutare la situazione di gioco del momento, tenendo però sempre in conto le proprie capacità motorie e quelle tecniche del proprio compagno in possesso di palla (per esempio: è inutile smarcarsi quando chi è in possesso della palla non può servirti). Una volta eseguite queste valutazioni si effettua lo smarcamento quando non si è più nel campo visivo del portatore di palla, quindi, l'attaccante deve avere la certezza che il compagno abbia capito le sue intenzioni (intesa fra compagni). Altro momento opportuno per operare lo smarcamento è quando il diretto avversario non è attento ai nostri spostamenti (per esempio: non ci guarda) in questa maniera gli si può rubare il tempo e lo spazio per ricevere la palla senza che sia intercettata.

Perchè

Ogni movimento eseguito da chi non è in possesso di palla è finalizzato, al raggiungimento dello scopo principe della fase di attacco, fare gol. Infatti attraverso movimenti opportuni, si deve cercare di creare spazi liberi (porzioni di campo libere da avversari) per poter ricevere e gestire la palla senza la pressione immediata del difensore (quindi con più tranquillità) oppure per favorire l'inserimento di un compagno.

Chi

A questo quesito la risposta può essere scontata, ma durante l'evoluzione del gioco, a causa dei tempi ridotti dello stesso, tutti i giocatori che non sono in possesso di palla, se possibile si devono smarcare al fine di offrire al portatore di palla più soluzioni possibili. E' però di fondamentale importanza che gli smarcamenti siano complementari gli uni con gli altri. Ciò significa che tutti i giocatori vadano a smarcarsi in spazi differenti.

Il passaggio

Il passaggio: è il mezzo più efficace per sviluppare una azione offensiva perché, rappresenta il modo più rapido e meno dispendioso per spostare la palla da una zona all'altra del campo a superare uno o più avversari, e deve obbligatoriamente soddisfare le seguenti caratteristiche:

- Devono essere compiuti ad una buona velocità: il calcio deve quindi essere “secco” ed eseguito con convinzione.
- I passaggi devono essere compiuti in modo che il ricevente esegua l'arresto della palla in facilità ed in ogni modo possibile, tenendo presente quale sarà la sua successiva “giocata”.
- La precisione è essenziale per il passaggio: qualsiasi errore della trasmissione della palla può causare delle difficoltà al ricevente, quali il rallentamento e perdita di efficacia dell'azione offensiva; la perdita del possesso palla.

La ricezione

la ricezione della palla prevede contestualmente il controllo e la protezione dagli avversari. Bisogna, quindi, tendere ai seguenti obiettivi:

- Deve soddisfare alla *"regola dei 2 tocchi"*. Vale a dire che la palla deve essere fermata con un solo contatto piede/palla, in modo che al tocco successivo il giocatore sia in grado di compiere: 1) la protezione della palla; 2) un passaggio; 3) un dribbling o quant'altro sia richiesto dalla situazione di gioco.
- Deve avvenire nel raggio di controllo del giocatore.
- Deve essere eseguito con dei gesti preparatori ridotti al minimo.

Nel calcio a 5, il gesto tecnico che soddisfa tutti i 3 punti sopra citati è lo **stop di suola**: questo permette di limitare al minimo il margine d'errore, non interrompendo mai il contatto piede-pallone. Con questa tecnica l'arresto della palla si realizza ad un raggio cortissimo dal giocatore e ciò permette una notevole velocizzazione della manovra. Nel calcio a 11, invece questo tipo di controllo è praticamente impossibile da effettuare grazie alla presenza dei tacchetti mediamente ingombranti che limitano notevolmente la sensibilità del piede.

Il dribbling

E' l'azione individuale finalizzata al superamento di uno o più avversari restando in possesso di palla. Tutti i dribbling devono avere come scopo cogliere l'avversario in controtempo.

Il tiro

I tiro in porta costituisce l'atto conclusivo dell'azione offensiva. Questo deve essere effettuato d'improvviso, a tempo e in modo da rendere inefficace l'azione del portiere. Può essere eseguito di:

- Interno piede;
- Esterno piede;
- Collo piede;
- Punta

Nel calcio a 5, viene molto spesso usato il tiro di punta, rispetto al calcio a 11, che se ben eseguito risulta essere molto efficace.